



БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики МЗ УР»

# Рациональное питание при артериальной гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваниях

Центр диетологии

# Принципы рационального питания

1. Равновесие



2. Разнообразие



3. Регулярность



# При артериальной гипертонии

ограничивайте соль -  
не более 1 чайной  
ложки в сутки!

Соль добавляйте  
только в тарелку!

Вместо соли  
используйте приправы.



# При артериальной гипертонии

---

ограничивайте  
жирные  
продукты!



# При артериальной гипертонии

---

заменяйте сахар медом, изюмом, курагой, инжиром, черносливом.



# При артериальной гипертонии

добавляем продукты с витаминами С и Е, обеспечивая эластичность сосудов, хороший иммунитет, улучшение кровообращения, предотвращение образования тромбов.



При артериальной гипертонии добавляем природный аспирин: чеснок, лук, имбирь, красный стручковый перец, топинамбур, малину, морскую капусту.



# Каждый день едим

каши,  
нежирные сорта мяса  
или птицы,  
кисломолочные  
продукты: сыр, творог,  
рыбу и морепродукты,  
яйцо,





# Каждый день едим

ОВОЩИ,  
ФРУКТЫ.



**Появились  
вопросы ?**

**Ответим!**



**Уроки здорового питания  
в центре диетологии  
БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»**

**г. Ижевск, ул. пл. Им.  
50 лет Октября, 21.**

**Телефон: 8 (3412) 93-03-02,  
доб. 210 или 211.**



**сайт:  
<https://www.medprof18>,**

**ВК:  
<https://vk.com/medprof18>**